



Lembra! A prevención é clave. Practica sempre a manipulación segura das cargas para garantir a túa saúde

# Manipulación manual da carga

Cinco pasos para previr riscos  
asociados á manipulación  
manual

Co financiamento de:

# Evita lesións e coida a túa saúde

O manexo inadecuado de cargas pesadas, tanto de forma habitual como ocasional, pode supoñer un **risco significativo** para a túa saúde. Movelas sen tomar as precaucións necesarias pode **provocar lesións**, como dores musculares, problemas articulares ou **incluso danos máis graves a longo prazo**. Por iso, é imprescindible coñecer e aplicar as técnicas axeitadas de manipulación.

A saúde e a seguridade no traballo son unha **prioridade**, e **protexerse é unha responsabilidade compartida**. Seguir unhas pautas claras e prácticas pode marcar a diferenza á hora de prever riscos asociados ao levantamento e movemento de obxectos. Ademais, **aplicar estas boas prácticas** axudará a mellorar o teu **benestar físico** e a facer que as tarefas laborais sexan máis seguras e eficientes. A continuación, compartimos consellos clave para **evitar lesións e garantir un traballo máis seguro**.

## Consellos xerais



Evita levantar pesos de máis de 25 kg



Utiliza axudas mecánicas sempre que sexa posible



Mantén o teu corpo en forma, facendo exercicios e estiramentos



Toma descansos frecuentes



Alterna tarefas para reducir o esforzo repetitivo

# Consellos clave

01

## Planifica o levantamento



Avalía a carga, o seu peso, o centro de gravidade, tipos de agarres, etc.



Comproba a contorna: usa unha ruta libre de obstáculos



Elixe a mellor forma de manipular a carga

## Achégate á carga



Colócate preto da carga, cos pés separados á anchura dos ombreiros e un pé un pouco máis adiantado que o outro

Dobra os xeonllos, mantendo as costas rectas

02

03

## Agarra a carga firmemente



Agarra a carga de forma segura e cómoda

Mantén a carga preto do corpo

Tenta manexar a carga cos brazos estirados

## Levanta coas pernas



Fai forza coas pernas para levantar a carga

Mantén as costas rectas

04

05

## Mantén a carga con coidado



Non vires as costas nin o tronco mentres levas a carga. Vira sempre cos pés

Non corras

Desprázate amodo e con coidado